



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

暖かかったり、寒かったり、風が強かったりと、このところ天気が不安定です。寒暖の差も大きいですし、体調には変化ございませんでしょうか。

今年の桜は一気に咲いて散ってしまいましたね。花見を楽しむ余裕がありませんでした…。沈丁花の香りも知らぬ間に過ぎてしまい、今年の春は心に余裕が無いなぁと自身反省しております。次はチューリップ、潮干狩り、春の祭り、鶺鴒開き…など毎年の事ですが季節の訪れを楽しめるように心に余裕が持てるように心掛けたいものです。

さて、先月号に同封した「岐阜県糖尿病協会の総会と講演会（6月8日）」と、「つかさ会の総会と講演会（5月11日）」の出欠席の葉書は、返送して頂けましたでしょうか。多少期日は過ぎてても（5月の第1週ぐらいまでは）受付けますので、検討いただけますと幸いです。



今月号の『さかえ』では、特集“骨粗しょう症対策(P7)”は如何でしょうか。糖尿病があると一般的に骨は弱い傾向があるようで、骨の質が低下する「骨質低下型」と記載してあります。しかし、この傾向は食事による栄養バランスや日々の活動量を増やすことにより、十分にカバーできるようです。転ばないように気をつける事も大切ですが、もしも転んでも骨折しないように、食事と運動と血糖コントロールが重要との事です。

運動に関して、皆さんは如何でしょうか？ 運動療法を行っていない人、続かない人の理由には、面倒とか辛いとかの理由もあれば、やってみただけれど効果が実感できないってのも理由の一つかと思います。“インターバル速歩のススメ(P26)”では、体格に変化を自覚するのは4カ月以降だとか、結構続けないといけないものですよ。頑張りましょう。やはり運動していた方が老化も遅くなるようです。“新・歯科医師からのメッセージ(P28)”で、80歳で20本以上の歯がある人の割合が、現在は38.3%に達していると記載があります。糖尿病があっても他の持病があっても、いつまでも健康でいたいものですよ。

先月号でも記載しましたが、他の人の実体験はとても参考になります。“すてきな!?私生活(P30)”で、「片方の目に下から上へと引力に逆らう滝のように血が流れるのが映り、徐々に真っ赤になって見えなくなりました。先輩から対処法を教わっていたので…」御一読ください。

“新・相談コーナー(P54)”では、「糖尿病と診断されましたが、とても元気です。治療しなくて、いけませんか？」との質問に伴野先生が「元気な今こそ治療を始める時期です」と回答されていますよ。

